"تائو ت چینگ

تأوت چینگ یا داثی ب جینگت را می‌توان کتاب طریقت هم نامید. در باره لائوتزو- نوبیسنده‌ی آن - اطلاعات دقیقی دردست نیست. گفته می‌شود اودر زبان کننوسیوس, حدود پانصد وپنحاه سال پیش از میلاد مسیح, درچین زیندگی مي‌گرده و به سمت بایگان در دریار یکی از پادشاهان آن زمان مشخول بوده است. حتی معنای نام لاتوترو محل شک و تردید است. ا این وجود معنایی که بی این نام گمان‌می‌رود پش پییس است. آن چه از او باقی‌مانده همین کتاب است؛

راهنمای هنر زیندگی

یکی از عجایب باقی‌مانده از روزگاان کهن.

ISBN: 964-8496-064

برگردان: فرشید قهرمانی

لاو دزو lao- tzu

تائوت چینگ اثرلائو دزو؛ برگردان فرشبدقهرمانی. - تهران: مثلث.

۳ ۸۱ ص.

ISBN: 964-8496-064

فهرستنویسی براساس اطلاعات فیپا.

عنوان اصلی: tao te ching

۱.تالوئیسم. الف.قهرمانی؛ فرشید» ۱۳۵۰ .مترجم. ب.عنوان

۲ ۱۹۰۰/۲۲ ۷۲ ۲۹۹

YAY

کتابخانه ملی ابران PATI YAS:

تائو ت چینگ

اثر لائو نزو

بر گردان به انگلیسی: استبون میچل (Stephen Mitchel)

برگردان به فارسی: فرشید قهرمانی

+
صفحه‌آرایی و طراحی گرافیک: مسعود نجابتی
چاپ دوم - تابستان ۱۳۸۵
شابک: ۴۶۴-۸۴۶-۰۶-۴ + ISBN 4-06-8496-964:
شمارگان: ۵۰۰۰ نسخه

تمامی حقوق محفوظ و متعلق به نشر مثلث می‌باشد.

نشر مثلث - تهران - کد پستی ۱۵۸۴۹۱۴۳۹۱

تلفن و دورنگار: ۸۸۸۴۰۵۷۶

به جای مقدمه

تائو تر چینگ یا دائو د جینگ, یک متن کهن چینی با قدمتی بیش از ۲۰۰۰ سال است. این اثر کوتاه اما بسیار ژرف. در طول سالیان» بر فرهنگ. تمدن و اندیشهٔ چینیان و بسیاری از کشورهای مرتبط با آنها تاثیر بسیار عمیقی گذارده است. به طوری که بسیاری آن را روح و جان چینیان نامیده‌اند. تائو که به معنای "راه" و "طریقت" است. عصاره و مفهوم اصلی تائو تر چینگ می‌باشد و سرچشما اندیشه و مکتب تائوئیسم. نگارش این متن کهن را به لائو تزو یا لائو دزو نسبت می‌دهند که در حدود ۶۰۰ سال قبل از میلاد مسیح و هم‌زمان با کنفوسیوس می‌زیسته است. لائو تزو که به معنای مرشد پیر و یا استاد پیر است. لقبی بوده که به این فرزانهٔ چینی داده‌اند. بر اساس مدارک تاریخی. او تاریخ‌نگار و کتاب‌دار دربار امپراطوری جو بوده است و آن‌چه از او باقی مانده همین کتاب است؛ راهنمای هنر زندگی و خرد ناپ.. همچنین در روایات آمده که لائو تزو به دلیل زندگی‌ای ساده و هماهنگ با طبیعت که همانا پیام تائوست. عمری دراز در حدود ۱۶۰ تا ۲۰۰ سال داشته است.

لازم به ذکر است که متن چینی تائو ت چینگ, متنی پر راز و رمز می‌باشد. به طوری که در ترجمه‌های مختلف ان. تفسیرها و برداشت‌های متفاوتی دیده می‌شود. اما ترجمهٔ فارسی این کتاب از ترجمهٔ انگلیسی برگردانده شده و مترجم انگلیسی, برداشتی امروزی و به دور از استعاره‌های متن اصلی داشته که طبیعتا به ترجمهٔ فارسی هم منتقل شده است.

تائویی که بتوان آن را بر زبان آورد تأئوی جاودان نخواهد بود.

نامی که بتوان آن را ذکر کرد آنچه نمی‌توان برایش نامی نهاد حقیقت جاوید است

رها از آرزوها می‌توان اسرار را درک کرد

دربند آرزو تنها می‌توان جلوه‌ها را دید

اسرار نهان و جلوه‌های عیان
هر دو از یک منبع‌اند.
این منبع را تاریکی نامیده‌اند
تاریکی در تاریکی:
دروازه‌ی ورود به دنیای شناخت.
وقتی مردم برخی چیزها را زیبا می‌دانند
چیزهای دیگر زشت می‌شوند.
وقتی مردم برخی چیزها را خوب می‌دانند
چیزهای دیگر بد می‌شوند.
بودن و نبودن یک‌دیگر رامی آفرینند.
سخت و ساده یکدیگر را پشتیبانند.
بلند و کوتاه یکدیگر را تعریف می‌کنند.
پستی و بلندی به یکدیگر وابسته‌اند.
قبل و بعد به دتبال هم می‌آیند.
بنابراین فرزانه
بدون انجام دادن کاری عمل می‌کند
و بدون به زبان آوردن کلمه‌ای آموزش می‌دهد.
اتفاقات رخ می دهند و او به آن‌ها اجازه‌ی روی دادن می‌دهد؛
موارد مختلف ناپدید می‌شوند و او به آن‌ها اجازه‌ی از بین رفتن می‌دهد.
او دارد. بدو ن آن‌که مالک چیزی باشد.
عمل می‌کند. بدون آن‌که انتظاری داشته باشد.
به همین دلیل برای همیشه جاوید باقی می‌ماند.
اگر مردان بزرگ را بیش از اندازه ارزشمندشمارید.
مردم عادی کوچک شمرده می‌شوند.
اگر دارایی خود را بیش از اندازه عزیز دارید.
دزدی میان مردم رواج پیدا می‌کند.
فرزانه با خالی کردن نهن مردم
آن‌ها را رهبری می‌کند
وبا تضعیف جاه‌طلبی‌ها
و تحکیم اراده‌شان

درون آن‌ها را غنی می‌سازد.

او به آن‌ها کمک می‌کند

تا از دانسته‌ها و آرزوهای خود خالی شوند

و در کسانی که تصور می‌کنند می‌دانند سردرگمی به‌وجود می‌آورد.

و هر چیز در جای خود قرار خواهد گرفت.

تائو به چاه می ماند؛

می‌توان از آن استفاده کرد ولی هرگز تمام نمی‌شود.

همانند خلا بی‌پایان است؛

نهان است و همیشه حاضر.

نمی‌دانم چه کسی آن را به‌وجود آورده:

تائو از کسی جانب‌داری نمی‌کند:

خوب و بد هر دو از آن به وجود آمده‌اند.

فرزانه از کسی جانب‌داری نمی‌کند:

او به پرهیزکاران وگناهکاران هردو خوش‌آمد می‌گوید.

تائو به نی می‌ماند؛

خالی است ولی قابلیت‌هایش بی‌عدداند.

هرچه بیشتر آن را به کار برید. بیشتر قابلیت‌هایش را می‌شناسید:

هرچه بیشتر درباره‌اش صحبت کنید. کمتر می‌شناسیدش.

در مرکز باقی بمانید.

تائو را مادر بزرگ می‌نامند:

خالی ولی تمام ناشدنی.

کلماتی بی‌شمار از آن متولد می‌شود.

همیشه درون شما حاضر است:

هرگونه که بخواهید می‌توانید به کارش گیرید.

تائو بی‌نهایت و جاوید است.

چرا بی‌نهایت است؟

هرگز په دنیا نیأمده است:

بنابراین هرگز نمی‌میرد.

آرزویی برای خود ندارد:

بنابراین در دسترس همه‌ی موجودات است.

به همین دلیل از همه جلوتر است.
به هیچ چیز وابستگی ندارد:
به همین دلیل با همه‌چیز یگانه است.
چون خودش را رها کرده.
به تمامی راضی و خوشنود است.
خوب همانند آب است.
بدون تلاش همه چیز را سیراب می‌کند
و جمع شدن در پستی را هرگز حقارت نمی‌شمارد:
نزدیک به زمین زندگی کنید.
همیشه ساده بیاند یشید.
در مشاجرات, عادل و بخشنده باشید.
در حکومت. سعی در فرمانروایی و تسلط نداشته باشید.
در کار. آن‌چیزی را انجام دهید که از آن لذت می‌برید.
در زندگی خانوادگی. همیشه در دسترس و حاضر باشید.
وقتی از این‌که خودتان هستید خوشنودید
و از رقابت و مقایسه دست کشیده‌اید.
کاسه‌ی خود را بیش از اندازه پر کنید.
لبریز می‌شود.
چاقوی خود را بیش از حد تیز کنید:
کند می‌شود.
به دنیال پول و راحتی باشید:
دلتان هرگز آرام نمی‌گیرد.
به دنبال تأئید دیگران بأشید:
برده‌ی آن ها خواهید بود.
کار خود را انجام دهید, سپس رهاکنید.
این تنها راه آرامش یافتن است. 2
آیا می‌توانید نهنتان را از پرسه زدن باز دارید
و آن را به یگانگی ابتدایی □ باهستی - بازگردانید؟
آیا می‌توانید بدنتان را همانند نوزدان دوباره نرم و انعطاف‌پذیر کنید؟ .
آیا می‌توانید دید درونی‌تان را پاک کنید

تا چیزی جز نور نبینید؟
آیا می‌توانید دیگران را دوست بلبیر
و آنها را بدون تحمیل خواسته‌های خود راهنمایی کنید؟
آیا می توانید در برخورد با مسائل مهم و حیاتی زندگی هیچ دخالتی نکنید
و اجازه دهید آنچه باید. رخ بدهد؟
آیا می‌توانید از ذهن خود دست بکشید
و بدون دخالت ذهن درک کنید؟
داشتن بدون احساس مالکیت.
عمل کردن بدون انتظار داشتن
وراهنمایی کردن بدون سعی در حکم راندن
فضایل عالی محسوب می‌شوند.
برای ساختن چرخ, محورها را به هم وصل می‌کنیم ,
ولی این فضای تهی میان چرخ است
که باعث چرخش آن می‌شود.
از گل کوزه‌ای می‌سازیم.
این خالی درون کوزه است
که آب را در خود جای می‌دهد.
از چوب خانه‌ای بنا می‌کنیم.
این فضای خالی درون خانه است
که برای زندگی سودمند است.
مشغول هستی ایم
در حالی که این ني نیستی است که به کار می‌آید.
رنگ‌ها چشم را کور می‌کنند.
صداها گوش را کر می‌کنند.
مزه‌ها چشایی را کند می‌کنند.
افکار, ذهن را ضعیف می‌کنند.
آرزوها موجب پژمردن دل می‌شوند..
فرزانه جهان را مشاهده می‌کند
و به دید دروتی خویش اعتماد می‌کند.
او اجازه می‌دهد اتفاقات آن‌طور که باید رخ دهند.

قلب او همچون آسمان باز و گسترده است.

موفقیت به اندازه‌ی شکست خطرناک است.

آرزو به اندازه‌ی ترس توخالی است.

این که موفقیت به اندازه‌ی شکست خطرناک است یعنی چه؟

چه ازپله‌های نردبان بالا روید یا از آن پایین آیید.

موقعیت شما متزلزل است.

هنگامی که با دو پای خود روی زمین ایستاده‌اید.

می‌توانید همیشه تعادلتان را حفظ کنید.

این‌که آرزو به اندازه ترس توخالی است یعنی چه؟

ترس و آرزو هر ڊو سایه‌اند:

آن‌ها از افکار ما به وجود می‌آیند.

وقتی خود را به صورت خود نمی‌بینیم.

چیزی برای ترسیدن وجود ندارد.

دنیا را به صورت خودتان ببینید.

به چیزها همان طور که هستند اعتماد کنید.

جهان را چون خودتان دوست بدارید

سپس می توانید آن‌طور که باید مراقب همه چیز باشید.

نگاه کنید و نمی‌توانید آن را بیابید.

گوش کنید و نمی‌توانید آن را بشنوید.

سعی کنید و نمی‌توانید به آن دست یابید.

بالا آن واضح نیست.

پایین آن تاریک نیست.

یکپارچه. بی‌نام.

به ماوای هیچ باز می‌گردد:

جایی که همه شکل‌ها را دربر می‌گیرد.

شکل بی‌شکل.

ظریف. ماورای درک.

به آن نزدیک شوید و آغازی ندارد.

آن را دنبال کنید و پایانی ندارد

نمی‌توانید آن را بشناسید

ولی با سادگی در زندگی خود می‌توانید آن شوید.
بدانید از کجا آمده‌اید:
این عصاره‌ی خرد است.
آفرزانگان کهن کامل و دقیق بودند.
خرد آنها دست نیافتنی بود.
کلمات از بیان آن عاجزاند؛
آن چه می‌توان بیان کرد تنها ظاهر آن‌هاست.
آن‌ها مراقب بودند؛
درست مانند کسی که از رودخانه ای یخ زده می‌گذرد.
هوشیار: همانند جنگجویی که در قلمرو دشمن است.
با ادب همچون یک میهمان.
جاری همچون یخ در حال آب شدن.
شکل‌پذیر چون تکه‌ای چوب.
پذیرا همچون دره‌ها.
زلال همچون آب.
آیا برای انتظار کشیدن شکیبایید
تا زمانی که گلتان ته نشین شود و تنها آب زلال باقی بماند؟
آیا می‌توانید بی حرکت باقی بمانید
تا زمانی که عمل مناسب خود به خود رخ دهد؟
فرزانه در جستجوی رضایت خاطر نیست.
نه در جستجوست. نه انتظار می کشد.
او حاضر است؛ آماده برای خوش آمدگویی به هرچیز.
ذهن خود را از همه‌ی افکار خالی کنید.
اجازه دهید دلتان آرامش یابد.
ار انی مو جر تاک را شاه کد
و دربازگشت آن‌ها دقیق شوید.
هر موجودی در جهان
به ماوایی مشترک باز می‌گردد.
بازگشت به این ماوا آرامش یافتن است.
اکر این ماورا را نمی‌شناسید.

در اندوه و سردرگمی به این طرف و آن طرف می‌خورید.
اگر بدانید از کجا آمده‌اید.
ظرفیت تحملتان به‌طور طبیعی بالا می‌رود.
بی‌نیاز: سرگرم.
مهربان همچون مادربزرگ
وبا شکوه همچون پادشاهان می‌شوید.
غرق در حیرت تائو
از آن‌چه زندگی برایتان به ارمغان می‌آورد خوشتودید
و چون مرگ فرا رسد. آماده.
هنگامی که فرزانه حکومت می‌کند.
مردم به ندرت متوجه وجودش می‌شوند.
پس از فرزانه بهترین حاکم رهبری است که دوستش دارند.
پس از او فرمانروایی که از او می‌ترسند
و بدترین. کسی است که او را خوار می‌شمارند.
اگر به مردم اعتماد نکنید.
 آنها را غیرقابل اعتماد می‌سازید.
فرزانه سخن نمی گوید. عمل می‌کند.
وقتی کارش به انجام می‌رسد.
مردم می‌گویند: «چه جالب.
ما خود آن را انجام دادیم
وقتی تائو فراموش می‌شود.
خوبی و زهد پدیدار می‌شود.
وقتی هوش طبیعی بدن از بین می‌رود.
دانش و زیرکی پدید می‌آید.
وقتی کشور دچار آشوب می‌شود.
میهن‌پرستی رونق می‌گیرد.
تقدس و خرد را فراموش کنید
و مردم هزار بار شادتر خواهند بود.
عدل و اخلاقیات را فراموش کنید
و مردم تنها آن‌چه درست است را انجام می‌دهند.

سود و صنعت را فراموش کنید
و دیگر دزدی وجود نخواهد داشت.
اگر این سه کافی نیستند.
در مرگز دایره باقی بمانید
و اجازه دهید همه چیز به دور خود بگردد.
فکر کردن را متوقف کن و مشکلاتت پایان می‌یابد.
چه تفاوتی میان بله و نه وجود دارد؟
چه تفاوتی میان شکست و پیروزی وجود دارد؟
آیا تو هم باید آن‌چه دیگران مهم می دانند. مهم بدانی
و آن‌چه آنها دوست ندارند. دوست نداشته باشی؟
چه مسخره!
دیگران بسیار هیجان زده‌اند.
گویی در حال رژه رفتن‌اند.
فقط من اهمیتی نمی‌دهم.
فقط من تظری تدارم.
مانند نوزادی که هنوز حتی تمی‌تواند لبخند بزند.
دیگران آن چه نیاز دارند را مالک‌اند.
فقط من هستم که چیزی ندارم.
فقط من هستم که آواره‌ام؛
هماتند کسی که خانه‌ای ندارد.
من به یک احمق می‌مانم که ذهتش به تمامی خالی است.
دیگران می‌درخشند.
فقط من نوری ندارم.
دیگران باهوشند.
فقط من گنگ هستم.
دیگران هدفی دارند.
فقط من نمی‌دانم.
من همانند موجی در اقیانوس سرگردانم
و در بی‌هدفی به باد می‌مانم.
من با مردم عادی تفاوت دارم؛

من از سینه‌ی مادربزرگ شیر می‌نوشم.
فرزانه همیشه نهنش را با تائو هماهنگ و یگانه می‌سازد:
این چیزی است که به او نور می‌بخشد.
تائو غیرقابل درک است.
او چگونه می‌تواند ذهنش را با آن هماهنگ و یگانه سازد؟
با نچسبیدن به هیچ ایده‌ای.
تائو تاریک و بی‌پایان است.
چگونه می‌توان از آن نور گرفت؟
با اجازه دادن به آن تا وارد شود.
از آنجایی که تائوقبل از زمان و فضا وجود داشت.
ماورای هستی و نیستی است.
چگونه این نکته را درک می‌کنم؟
به درون خود می‌نگرم و آن را می‌بینم.
اگر می خواهید یکپارچه باشید.
قطعه قطعه شوید.
اگر می‌خواهید صاف باشید.
خمیده شوید.
اگر می‌خواهید پر باشید.
خالی شوید.
اگر می خواهید رستاخیز یابید.
اگر می خواهید همه چیز از آن شما باشد.
هیچ نخواهید.
فرزانه با استقرار در تائو,
به الگویی برای دیگران تبدیل می‌شود.
چون خود را نمی‌نماید.
دیگران نورش را می‌بیند.
چون چیزی برای ثابت کردن ندارد.
دیگران به گفتارش اعتماد می کنند.
چون نمی‌داند کیست.
دیگران خود را در او می‌شناسند.

چون هدفی در ذهن ندارد.
درهرچه می‌کند موفق است.
هنگامی که فرزانگان کهن می‌گنند.
اگر می خواهید همه چیز از آن شما باشد.
هیچ نخواهید».
سخنانی بی‌معنا بر زبان نمی‌راندند.
تنها با زندگی در تائو
می‌توانید حقیقت خودتان باشید.
خود را به‌طور کامل ابراز کنید.
سپس آرام و خاموش باقی بمانید.
همانند نیروهای طبیعی.
هنگامی که باد می‌وزد. فقط باد می‌وزد.
هنگامی که باران می‌بارد. فقط باران می‌بارد.
هنگامی که ابرها کنار می‌روند. خورشید می‌تابد.
اگر خود را به روی تائو باز کنید.
با تائو یکی می‌شوید
و آن در وجودتان جای می گیرد.
اگر خود را به روی بصیرت باز کنید.
با بصیرت یکی می‌شوید
و آن در وجودتان جاری می‌شود.
اگر خود را به روی شکست باز کنید.
با شکست یکی می‌شوید
و آن را می‌پذیرید.
خود را به روی تائو باز کنید
سپس به عکس‌العمل‌های طبیعی خود اعتماد کنید
و هرچیزی در جای خود قرار می‌گیرد.
کسی که روی انگشتانش می‌ایستد
نمی‌تواند تعادلش را حفظ کند.
کسی که عجله می‌کند
نمی‌تواند خیلی پیش رود

کسی که سعی در درخشیدن می‌کند
نور وجودش را خاموش می‌کند.
کسی که خود را بزرگ می‌داند
نمی‌تواند بداند به واقع کیست.
کسی که بر دیگران فرمان می‌راند
نمی‌تواند بر وجود خویش فاتح شود .
کسی که به کارش می چسبد
چیزی که دیری بپاید. خلق نمی‌کند.
اگر می خواهید با تائو در هماهنگی قرار گیرید.
کار خود را بکنید و سپس همه چیز زا رها کنید.
قبل از تولد جهان
چیزی بی‌شکل و کامل وجود داشت.
آن آرام است؛ خالی,
تنها. تغییرناپذیر,
بی‌نهایت. حاضر ابدی
مادر جهان است
چون نام بهتری برایش نمی یابم
آن را تائو می‌نامم.
در هرچیز جاری است:
بیرون و درون
و به منبع اصلی باز می‌گردد.
تائو پهناور است.
جهان پهناور است.
زمین پهناور است.
انسان پهناور است.
این چهار قدرت بزرگ هستی است.
انسان از زمین پیروی می‌کند.
زمین از جهان پیروی می‌کند.
جهان از تائو پیروی می کند.
تائو از خود پیروی می‌کند.

سنگین ریشه‌ی سبک است.
ثبات منبع حرکت است.
فرزانه هر روز در سفر است
بدون این‌که خانه اش را ترک کند.
هرچقدر مناظر مقابلش باشکوه باشند
به آرامش او خدشه‌ای وارد نمی‌سازد.
اگر در وجودتان تزلزلی ایجاد شود
ارتباط با ریشه‌ی خود را از دست می‌دهید.
اگر اجازه دهید ناآرامی به وجودتان رخنه کند.
ارتباط با اصل خود را از دست می‌دهید.
یک مسافر خوب هیچ نقشه ی از قبل طراحی شده‌ای ندارد
و برای رسیدن به مقصد خاصی سفر نمی کند.
یک هنرمند خوب به حس شهود خود اجازه می‌دهد
تا او را به آنجا که می خواهد راه نمایی کند.
یک دانشمند خوب رها از تظریه‌های مختلف
ذهن خود را به روی آن‌چه وجود دارد باز می‌گذارد.
فرزانه در دسترس همه‌ی مردم است
به هیچ‌کسی نه نمی‌گوید.
و آماده است تا از هر موقعیتی استقاده کند.
هیچ چیز را به هدر نمی‌دهد.
این یعنی تجسم نور بودن.
انسان خوب کسی نیست جز آموزگاری برای انسان بد.
انسان بد کسی نیست جز به چالشی برای انسان خوب.
اگر این را درک نکنید. به حتم را□ را گم می‌کنید:
گر چه بسیار یاهوش باشید.
این راز بزرگ است.
نیروی مذکر را بشناسید
ولی ارتباط خود را با انرژی مونث از دست ندهید.
چهان را با آغوش باز بپذیرید.
اگر جهان را این‌گونه بپذیرید.

تائو هرگز شما را ترک نمی‌کند
و شما چون کودکی کوچک خواهید بود.
سفید را بشناسید
ولی سیاه را هم نادیده نگیرید.
الگویی برای جهانیان باشید
اگر الگویی برای همگان باشید,
تائو در وجودتان تقویت می‌شود
و چیزی وجود تخواهد داشت که از عهده‌اش بر نیایید.
حالات شخصی خود را بشناسید
و در عین حال از حالات اجتماعی غافل نشوید.
جهان را آن‌گونه که هست بپذیرید.
اگر جهان را بپذیرید.
تائو در وجودتان خواهد درخشید
و به خود اولیه‌ی خویش باز می‌گردید.
هستی از نیستی به وجود آمده است.
همانند ظرفی چوبی که از قطعه‌ای چوب ساخته شده است.
فرزانه ظرف چوبی را می‌شناسد
ولی در عین حال از قطعه اولیه چوب نیز غافل نیست:
به این ترتیب او می‌تواند همه چیز را به کار گیرد .
 ایا می خواهید جهان را بهبود بخشید؟
فکر نمی‌کنم چنین کاری عملی باشد.
جهان مقدس است.
نمی‌توان او را بهبود بخشید.
اگر سعی در این کار داشته باشید.
آن را خراب خواهید کرد
 با آن همانند یک شیء برخورد کنید.
آن را از دست خواهید داد.
زمانی جلوتر از دیگران هستید.
زماتی عقب‌تر.
زمانی در حرکتید.

زماتی در حال استراحت.
زمانی قوی و نیرومندید.
زمانی خسته و بی‌حال.
زمانی از امتیت برخوردارید
و زمانی در خطرید.
فرزانه هرچیز را آن‌طور که هست می‌بیند.
بدون‌تلاش برای تسلط بر آن.
او اجازه می‌دهد هرچیز سیر طبیعی‌اش را طی کند
و در مرکز دایره باقی می‌ماند.
هر که در حکومت بر مردم به تائو اعتماد کن
سعی در تحمیل چیزی نخواهد داشت.
چنین کسی تلاش نمی کند دشمنان را با نیروی نظامی شکست دهد.
هر عملی, عکس‌العملی دارد.
خشونت حتی با نیت خوب
همیشه به کتنده اش باز می‌گردد.
فرزانه کار خود را به پایان می‌رساند
و متوقف می‌شود.
او می‌داند که جهان
همیشه از کتترل خارج است.
سعی در تسلط بر اوضاع
مخالف جریان تائو شنا کردن است.
فرزانه به خود ایمان دارد
پس تلاش نمی کند تا خوشنودی دیگران را به دست آورد.
چون از خود خوشنود است
یازی به تائید دیگران ندارد.
چون خود را پذیرفته است.
مامی دنیا او را می‌پذیرند.
اپزار نظامی. اپزار خشونت است.
فرزانه از خشونت پرهیز می‌کنند
ابزار نظامی ابزار ترس است:

فرزانه هرگز آن را به کار نمی‌برد:
مگر در زمان نیازهای اضطراری
و در صورت اجبار که با کمال بی‌میلی
آن را به کارمی گیرد
اگر در صلح و دوستی والاترین ارزش است.
اگر در صلح و دوستی خللی پیدا شود
او چگونه می‌تواند خوشنود باقی بماند؟
دشمنان او دیوها نیستند.
پلکه انسان‌هایی هستند همانند او.
او در آرزوی تابود شدن آن‌ها نیست
و هنگام پیروزی جشن نمی گیرد
او چگونه می‌تواند هنگام پیروزی
و کشتن انسان‌ها به جشن و شادی بپردازد؟
با شجاعت به میدان نبرد وارد می‌شود:
شجاعتی همراه با غم و شفقت:
گویی در مراسم تشییع جنازه شرکت می‌کند.
تائو را نمی‌توان فهمید
از الکترون هم کوچکتر است.
ولی کهکشان‌های بی‌شمار در آن جای دارند.
مردان و زنان قدرتمند
می توانستند در تائو متمرکز شوند.
همه چیز در هماهنگی کامل به سر می‌برد.
در این صورت دنیا به بهشت تبدیل می‌شد.
در صلح و آرامش به سر می‌بردند
و قوانین در قلبشان حک می‌شد.
وقتی که نام و شکل دارید.
بدانید که موقتی‌اند.
وقتی رسم و سنتی دارید
بدانید که عمل کردن به آن را کجا باید پایان دهید.
با دانستن این که کجا باید متوقف شوید

می توانید از هر خطری جلوگیری کنید.
همه چیز در تائو پایان می‌پذیرد.
همانطور که رودخانه‌ها به دریا منتهی می‌شوند.
شناخت دیگران هوش و آگاهی است.
شناخت خود. خرد ناب است.
تسلط بر دیگران قدرت است.
تسلط بر خود. قدرت حقیقی است.
اگر اعتقاد داشته باشید که به اندازه کافی دارید.
ثروتمند واقعی هستید.
اگر در مرکز باقی بمانید
و با تمام وجود مرگ را به یاد داشته باشید.
بقای جاودان می‌یابید.
تائو همه‌جا جاری است.
همه چیز از تأئو به وجود می‌آید.
با این حال تائو آن‌ها را خلق نمی‌کند.
تائو خود را به آن‌چه انجام می‌دهد می‌ریزد.
ولی هیچ ادعایی ندارد؛
دنیاهای بی‌شمار را زندگی می‌بخشد
ولی وابستگی‌ای به آن‌ها ندارد
از آن‌جایی که به همه چیز آمیخته
و دردل هرچیز نهان است.
می‌توان آن را فروتن نامید.
از آن‌جا که همه چیز در تائو نابود و ناپدید می‌شود
و تنها تائو باقی می‌ماند.
می‌توان آن را والا نامید.
تائو از بزرگی خود بی خبر است:
پس درحقیقت بزرگ است.
او که در تائو تمرکز یافته
می‌تواند هرکجا که دوست دارد برود. بی‌آن که خطری تهدیدش کند.
او هماهنگی کائنات را درک می‌کند.

حتی هنگام درد و اندوه
زیرا آرامش راستین را در دلش یافته است.
لذت موسیقی یا بوی خوش غذا
ممکن است شما را از آن چه می‌کنید باز دارد
در حالی که کلام تائو
یکنواخت و بی‌مزه به نظر می‌رسد. . ,
هنگامی که گوش فرا می‌دهید. نمی‌شنیدش.
وقتی به کارش می‌گیرید. تمام نشدنی است.
اگر می خواهید چیزی کوچکتر شود.
ابتدا اجازه دهید خوب گسترده شود.
اگر می خواهید از چیزی رها شوید.
ابتدا اجازه دهید شکوفا شود.
اگر می خواهید چیزی را به دست آورید.
ابتدا آن را ببخشید.
این درک ظریفی از قانون هستی است.
نرم بر سخت غلبه می‌کند.
آرام بر سریع پیروز می‌شود.
اجازه دهید آن چه می‌کنید پنهان باقی بماند
و تنها نتیجه را به دیگران نشان دهید.
تائو هرگز عملی انجام نمی‌دهد.
ولی همه چیز از طریق آن انجام می‌شود.
اگر مردان و زنان قدرتمند
می توانستند خود را در آن متمرکز کنند.
دنیا خود به خود متحول می‌شد
و به آهنگ طبیعی خود باز می‌گشت.
مردم به زندگی ساده و روزمره‌ی خود راضی می‌شدند
و از هر آرزویی آزاد و رها بودند.
وقتی آرزویی نباشد.
همه چیز در صلح و آرامش است.
فرزانه تلاش نمی کند قدرتمند شود

بنابراین قدرتمند حقیقی است.
انسان عادی در تلاش برای رسیدن به قدرت است:
بتابراین هرگز قدرت کافی به دست نمی‌آورد.
فرزانه هیچ نمی کند.
با این وجود چیزی تاتمام باقی نمی گذارد.
انسان عادی همیشه مشغول کارهای مختلف است.
با این وجود کارهای ناتمام زیادی دارد.
و چیزی ناتمام باقی می‌ماند.
انسان عادل عمل می‌کند.
و بسیاری چیزها ناتمام باقی می‌مانند.
اخلاق گرا عمل می‌کند
و هنگامی که کاری از پیش نمی‌برد
آستین بالا می‌زند و از زور استفاده می‌کند.
وقتی تأئو گم می‌شود. خوبی پدیدار می‌شود.
وقتی خوبی گم می‌شود. اخلاقیات پدید می‌آیند.
وقتی اخلاقیات گم می‌شوند. آداب و رسوم جایگزین می‌شود.
و شروع آشوب و بی‌نظمی.
فرزانه به عمق توجه می کند نه به سطح.
به میوه نه به گل.
او از خود کاری نمی‌کند.
درواقعیت تمرکز یافته
و خیالات باطلش از میان رفته است.
در هماهنگی با تائو
آسمان صاف و گسترده است.
زمین محکم و غنی است.
همه‌ی موجودات در شکوفایی اند
و خوشنود از آنچه هستند.
به تولید مثل می‌پردازند:
در حالی که لحظه به لحظه تازه می‌شوند.
هنگامی که انسان در تائو دخالت می‌کند.

آسمان آلوده می‌شود.
زمین فقیر می‌شود.
تعادل از میان می‌رود
و نسل موجودات منقرض می‌شود.
فرزانه با مهر و شفقت به اجزا می‌نگرد
زیرا از کل آگاه است.
همیشه در حال تواضع است.
از خودستایی پرهیز می‌کند
و اجازه می‌دهد جریان تائو او را شکل دهد.
حرکت تائو به سوی بازگشت است.
طریق تائو تسلیم است.
همه چیز از هستی متولد می‌شود
و هستی از نیستی.
وقتی مردی برتر درباره تائو می‌شنود.
بی‌درنگ جلوه‌گاه تائو می‌شود.
وقتی مردی متوسط درباره تائو می‌شنود.
نیمی از آن را باور می‌کند و درباره نیم دیگرتردید می‌کند.
وقتی دیوانه‌ای درباره تائو می‌شوند.
با صدای بلند می خندد.
اگر این خنده نبود.
تائویی وجود نداشت.
راهی که به نور می‌انجامد به نظر تاریک می‌آید.
راهی که به جلو می‌رود به نظر می‌رسدبه عقب بازمی‌گردد.
راه مستقیم طولانی به نظر می‌آید.
قدرت حقیقی ضعف به نظر می‌آید.
خلوص ناب کدر به نظر می‌آید.
ثبات واقعی تغییر به نظر می آید.
وضوح راستین گنگی به نظر می‌آید.
والاترین هنر ساده به نظر می‌آید.
عشق راستین بی‌تفاوتی به نظر می‌آید.

خرد ناب کودکی به نظر می‌آید.
تائو را نمی‌توان جایی یافت.
با این وجود همه چیز در آن کامل می‌شود و از آن قوت می‌یابد.
یک از تائو متولد می‌شود.
دو از یک به‌وجود می‌آید.
سه از دو زاده می‌شود
و همه چیز از سه به وجود می‌آیند.
آن‌چه وجود دارد پشت به نیروی مونث دارد
ورو به نیروی مذکر.
وقتی نیروی مونث و مذکر ترکیب می‌شوند.
همه چیز در هماهنگی آرامش می‌یابد.
انسان‌های عادی تنهایی را دوست ندارند
در حالی که فرزانه تنهایی را به کار می گیرد.
او در تنهایی درک می‌کند
که با هستی یگانه است.
ظریف‌ترین چیز در جهان
بر سخت‌ترین غلبه می‌کند.
این ارزش بی‌عملی را می‌نماید.
آموزش بدون کلام
و انجام دادن بدون عمل.
شیوه‌ی فرزانه است.
شهرت یا صداقت؛ کدام یک مهم‌تر است؟
ثروت یا شادی: کدام یک ارزشمندتر است؟
موفقیت یا شکست: کدام یک مخرب‌تر است؟
اگر برای خوشتودی به دیگران وابسته باشید.
هرگز خوشنود حقیقی نخوأهید بود
اگر شادی شما به پول و ثروت وابسته باشد.
هرگز با خود شاد نخواهید بود.
از آنچه دارید راضی باشید
و زندگی را همان‌گونه که هست جشن بگیرید.

وقتی درک کنید هیچ کاستی و نقصی وجود ندارد.
کل دنیا متعلق به شما خواهد بود.
کمال واقعی به نظر نقص می‌آید.
ولی در عین حال در خود کامل است.
پری حقیقی خلأ به نظر می‌آید
ولی در عین حال پر است.
صافي واقعی کج به نظر می‌آید.
خرد ناب حماقت به نظر می‌آید.
هنر راستین بی‌هنری به نظر می‌آید.
فرزانه اجازه می‌دهد آنچه باید. رخ دهد.
او به رخدادها آن‌طور که می‌آیند شکل می‌دهد.
او از راه قدم بیرون می نهد
و اجازه می‌دهد تائو خود سخن بگوید.
وقتی کشوری در هماهنگی با تأئواست.
کارخانه‌های آن ماشین‌های باربری و کشاورزی می‌سازند.
وقتی کشوری راه خلاف تأئو می‌پوید.
ابزار و ادوات جنگی در حومه‌ی شهرها انبار می‌شوند.
توهمی بالاتر از ترس وجود ندارد
و اشتباهی بزرگتر از آماده شدن برای دفاع از خود
بدشانسی‌ای بدتر از دشمن داشتن نیست.
هرکه بتواند در میان ترس‌های خود به مشاهده آنچه رخ می‌دهد بپردازد.
همیشه در امان خواهد بود.
بدون بازکردن درب خانه‌تان
می‌توانید دلتان را به روی جهان باز کنید.
دون نگاه کردن از پنجره خانه‌تان
می‌توانید جوهره‌ی تائو را بشناسید.
هرچه بیشتر بدانید.
کمتر درک می‌کنید.
فرزانه بدون ترک کردن‌جایی به مقصدمی‌رسد.
بدون نگاه کردن تور را می‌بیند

و بدون انجام دادن کاری آنچه لازم است را به دست می‌آورد.
در جستجوی دانش
هر روز چیزی به شما اضافه می‌شود.
در تجربه‌ی تائو.
هر روز چیزی از شما کم می‌شود
و کمتر و کمتر احتیاج پیدا می‌کنید تا کارها را با زور به انجام برسانید
و در نهایت به بی عملی می‌رسید.
هنگامی که هیچ نمی‌کنید.
چیزی ناتمام باقی نمی‌ماند.
با اجازه دادن به رخدادها: همان‌گونه که رخ می‌دهند
و دخالت نکردن در جریان روی دادنشان.

فرزانگی پدیدار می‌شود.
فرزانه ذهنی از خود ندارد.
او با نهن مردم کار می‌کند.
او با کسانی که خوبند. خوب است
وهم چنین پاکساتی که خوب نیستند نیز خوب است.
این خوبی واقعی است.
او به کسانی که قابل اعتمادند. اعتماد می‌کند
و به کسانی که قابل اعتماد نیستند نیز اعتماد می‌کند.
این اعتماد راستین است.
ذهن فرزانه چون فضا پهناور و گسترده است.
دیگران او را درک نمی‌کنند.
آنها به او می‌نگرند و انتظار می‌کشند.
او با دیگران چون فرزندانش برخورد می کند.
فرزانه تسلیمآن چیزی است که لحظه‌ی حال برای او به ارمغان می‌آورد.
او می‌داند که بالاخره خواهد مرد
و به هیچ چیز وابستگی ندارد.
توهمی در نهتش وجود ندارد
و مقاومتی در بدنش نیست.

او درباره‌ی عملش فکر نمی‌کند:
اعمال او از مرکز وجودش جاری می‌شوند.
به گذشته اش نچسبیده.
پس هر لحظه برای مرگ آماده است:
همان‌طور که دیگران پس از یک روز کازی سخت
برای خواب آماده‌اند.
اکس مور ل
هر موجودی در هستی
جلوه‌ای از تائوست.
موجودات در ناآگاهی ولی آزاد و کامل
کالبدی مادی می گیرند و به وجود می‌آیند.
به همین دلیل هر موجودی
ناخودآگاه تائو را بزرگ می‌شمارد.
موجودات از تائو تولد می‌یابند.
تائو آن‌ها را تغذیه و نگهداری می‌کند.
مراقب آن‌هاست و از آن‌ها حمایت می‌کند
و دوباره آن‌ها را به خود باز می‌گرداند.
آفریدن بدون احساس مالکیت.
عمل کردن بدون انتظار
و راهتمایی بدون دخالت
از خصوصیات تائوست.
به همین دلیل عشق تأئو
در طبیعت همه چیز است.
در ابتدا فقط تائو بود.
تمامی چیزهای دیگر از آن به وجود آمدند
و دوباره به آن باز می‌گردند.
برای یافتن ریشه‌ها
در جلوه‌ها جستجو کنید.
وقتی کودک را بشناسید
و مادرش را بیابید

از غم و اندوه رها می‌شوید.
اگر ذهن خود را با قضاوت‌های مختلف بسته نگاه دارید
و آن را از آرزوها پر کنید
دلی ناآرام خواهید داشت.
اگر ذهن خود را از قضاوت‌های مختلف آزاد نگاه دارید
و از حواس خود پیروی نکنید
دلتان آرامش خواهد یافت.
دیدن در تاریکی بصیرت است.
دانستن این‌که چگونه تسلیم باشید. قدرت است.
نور وجود خود را به کار گیرید
و به منبع نورباز گردید:
این تجربه‌ی جاودانگی است.
راه بزرگ ساده و گسترده است.
با این وجود مردم راه‌های باریک را ترجیح می‌دهند.
آگاه باشید چه زمان تعادلتان برهم می‌خورد.
در تائو متمرکز باقی بمانید.
وقتی ثروتمندان در رفاه‌اند.
در حالی‌که کشاورزان زمین‌های خود را از دست می‌دهند:
وقتی دولتمردان بودجه‌های گزاف
صرف سازوکارهای نظامی می‌کنند.
وقتی طبقه‌ی بالا مصرف گرا و بی‌مسوولیت است
و وقتی فقرا جایی برای تظلم‌خواهی از این نابسامانی ندارند:
اوضاع از هماهنگی با تأئو به درآمده است.
هرکه در تاو ریشه دارد.
هرگز ریشه کن نمی‌شود.
هرکه تأئو را در بر کشیده است.
هرگز رها نخواهد شد.
نام چنین کسی نسل‌پس از نسل با احترام برده می‌شود.
اجازه دهید تائو در زندگی‌تان حضور یابد
و به این ترتیب اصالت یابید.

اجازه دهید تائو در خانواده‌تان حضور یابد
و خانواده‌تان شکوفا گردد.
اجازه دهید تائو در کشورتان رخ بنماید ˆ
و کشورتان نمونه‌ای خواهد بود برای کشورهای دیگر جهان.
اجازه دهید تائو در جهان حاضر باشد
و جهانیان در شادی و شور به پایکوبی می‌پردازند.
چگونه می‌دانم این حقیقت دارد؟
با نگریستن به درون خویش.
او که در هماهنگی با تائوست
همچون کودکی نوزاده است؛
استخوان‌هایش نرم و ماهیچه‌هایش ضعیف‌اند
ولی تیروهای حیات در او شدید و قدرتمندند:
می‌تواند تمام طول روز فریاد بکشد و گریه کند
بدون این‌که صدایش خش‌دار و دورگه شود:
هماهنگی و یکپارچگی در او کامل است.
قدرت فرزانه چنین است.
او اجازه می‌دهد همه چیز بیایند و بروند:
بدون هرگونه تلاش و آرزویی.
او هرگز در انتظار نتیجه نیست
پس هرگز ناامید نمی‌شود.
او هرگز ناامید نمی‌شود
آنان که می‌دانند. خاموش باقی می‌مانند.
آنان که نمی‌دانند. سخن می‌گویند.
دهانت را ببند.
حواست را نادیده بگیر.
زندگی‌ات را فراموش کن.
گره‌هایت را باز کن.
نگاهت را نرم و لطیف کن.
وگرد و خاکت را بتکان؛
این هویت اصلی توست.

چون تائو باش.
نمی‌توان به تائو نزدیک شد یا از آن دوری کرد.
از آن سود برد یا به آن آسیبی وارد کرد.
آن را گرامی داشت یا آبرویش را برد
تائو تسلیم کامل است
و به همین دلیل ابدی است.
اگر می‌خواهی رهبری بزرگ باشی.
باید یاد بگیری چگونه از تأئو پیروی کنی.
تلاش برای تسلط را متوقف کن.
نقشه‌های از قبل طراحی شده را به دور بریز.
جهان. خود خویش را اداره می‌کند.
هرچه ممنوعیت‌ها بیشتر باشند.
پاکدامنی و تقوا در جامعه کمتر خواهد بود.
هرچه ابزار نظامی بیشتری انبار کنید.
کمتر در امتیت خواهید بود.
فرزانه می‌گوید:
قانون را رها می‌کنم
و مردم با صداقت می‌شوند.
اقتصاد را رها می‌کنم
و مردم تروتمند می‌شوند.
تمامی نقشه‌ها برای رفاه عمومی را رها می‌کنم
و رفاه عمومی فراگیر می‌شود.»
اگر کشوری با شکیبایی اداره شود
آرامش و شرافت بر آن حکمفرما می‌شود.
اگر کشوری با سرکوب اداره شود.
اندوه و نیرنگ بر آن حکمفرما می‌شود.
وقتی میل به قدرت در راس امور است.
هرچه ایده‌آل‌ها والاتر باشند. نتیجه اندک‌تر است.
سعی کن مردم را خوشحال کنی
و به این ترتیب اساس غم و اندوه نابود می‌شود.

سعی کن توجه مردم را به معنویات معطوف کنی
و به این ترتیب مادیات ریشه کن می‌شود.
فرزانه از این‌که الگوی خدمت است
راضی و خوشنود است.
در تحمیل خواسته‌های خود تلاش نمی‌کند؛
صریح و واضح است ولی نمی‌رنجاند:
رک و روراست است و در عین حال انعطاف پذیر:
فروزان و تابناک است ولی نورش چشم را نمی‌زند.
برای خوب اداره کردن یک کشور
چیزی سودمندتر از مدارا و میانه‌روی نیست. `
نشانه‌ی انسان میانه‌رو
رهایی از ایده‌های شخصی است:
شکیبا چون آسمان.
همه گیر چون تابش خورشید.
استوار چون کوه
انعطاف پذیر چون درختی در باد
هدفی در نظر ندارد
و همه چیز را به کار می‌گیرد.
زندگی. خود راهش را می‌یابد.
برای فرزانه ناممکن وجود ندارد
چون رها و آزاد است
و به فکر رفاه دیگران؛
همچون مادری که از فرزندش مراقبت می‌کند.
اداره‌ی کشوری بزرگ
چون سرخ کردن ماهی‌ای کوچک است:
با دستکاری بیش از حد. به حتم کار را خراب می‌کنی.
کشورت را در تائو متمرکز کن
و بدی دیگر قدرتی نخواهد داشت؛
نه این‌که از میان برود
ولی به سادگی می‌توانی از راهش به درآیی.

بهانه‌ای به بدی برای مخالفت مده
و بدی خود به خود از میان می‌رود.
وقتی کشوری قدرت به دست می‌آورد
همانند دریا می‌شود؛
همه‌ی جریان‌ها به سوی آن سرازیر می‌شود.
هرچه قدرت این کشور بیشتر شود
بیشتر نیازمند تواضع و فروتنی است.
فروتنی یعنی اعتماد به تائو
و از میان رفتن نیاز به دفاع از خود.
ملت بزرگ مانتد مردی بزرگ است:
وقتی اشتباهی مرتکب می‌شود. متوجه آن می‌شود
و آن را می‌پذیرد.
با پذیرش اشتبا آن را اصلاح می‌کند.
کسانی که نقص‌هایش را به او گوشزد می‌کنند.
آموزگاران مشفق خویش می‌داند
و دشمنانش را سایه‌های خویش.
اگر حکومتی در تأئو متمرکز شود.
ملت خود را تغذیه کند
و در امور دیگران دخالت نکند:
الگویی برای دیگر کشورها در سرتاسر دنیا خواهد بود
تائو مرکز هستی است.
تائو گنج انسان نیک است
و پناه انسان بد.
افتخار با سخنان نیکو خریدنی است.
احترام با اعمال نیکو
ولی تائو ورای هر ارزشی است
که هیچ‌کس نمی‌تواند آن را تصاحب کند.
هنگامی که رهبری جدید انتخاب می‌شود.
با ثروت و مهارت خود به او کمک نکنید
بلکه به او تائو را آموزش دهید.

چرا فرزانگان کهن تائو را گرامی می‌داشتند؟
زیرا در یگانگی با تائو
با جستجو کردن. می‌یابید
و هنگامی که اشتباهی مرتکب می‌شوید. بخشوده می‌شوید:
به همین دلیل همه تأئو را دوست دارند.
در بی‌عملی عمل کنید.
بدون تلاش کار کنید.
کوچک را بزرگ شمارید
و کم را زیاد.
با سخت هنگامی که ساده است. رودررو شوید.
کارهای بزرگ را به قطعات کوچک تقسیم کنید
و سپس آن را به انجام برسانید.
وقتی فرزانه به مشکلی بر می خورد
متوقف می‌شود و خود را وقف مشکل می‌کند.
او به رفاه خود دلبسته نیست
پس مشکلات برای او مشکل نیستند.
آن چه ریشه دارد آسان تغذیه می‌شود.
آن‌چه به تازگی رخ داده آسان اصلاح می‌شود.
آن چه خشک و سخت است آسان می‌شکند.
آن چه کوچک است آسان گسترده می‌شود.
از مشکلات قبل از روی دادنشان جلوگیری کنید.
به هرچیز قبل از به وجود آمدن, نظم بدهید.
" درخت کاج عظیم
از بذری کوچک می‌روید
و سفر هزار فرسنگی
با یک گام آغاز می‌شود.
با عجله در عمل شکست می‌خورید.
با سعی در فهمیدن, مسائل را از دست می‌دهید.
با زور زدن برای تکمیل کاری.
آنچه به تقریب کامل بود را خراب می کنید.

فرزانه با اجازه دادن به روند طبیعی رخدادها
اقدام می‌کند.
او در پایان به همان آرامی است که در ابتدای کار
او هیچ ندارد
پس چیزی برای از دست دادن برایش وجود ندارد.
آرزوی او رهایی از آرزوهاست.
آنچه فرا می گیرد رهایی از آموخته‌هاست.
او به مردم یادآوری می‌کند
که چه کسی بوده‌اند.
برای او هیچ‌چیز به جز تائو اهمیت ندارد
پس می‌تواند مراقب همه چیز باشد.
فرزانگان کهن
سعی در آموزش مزدم نداشتند
که با مهربانی به آن‌ها ندانستن را درس می‌دادند.
وقتی مردم فکر می‌کنند که جواب‌ها را می‌دانند.
راهنمایی کردنشان سخت است.
وقتی می‌دانند که نمی‌دانند.
می‌توانند راهشان را بیابند.
اگر می خواهید یاد بگیرید چگونه امور مختلف را اداره کنید.
از ثروتمند شدن یا زرنگ بودن پرهیز کنید.
ساده‌ترین الگو واضح‌ترین است.
اگر به زندگی‌ای ساده و عادی راضی باشید.
می‌توانید راه را به دیگران نشان دهید
تا به طبیعت حقیقی خود باز گردند.
همه رودها به دریا می‌ریزند
زیرا دریا از آن‌ها فروتر است.
فروتنی به دریا قدرت می بخشد.
اگر می خواهید زندگی مردم دیگران را سامان بخشید.
فروتر از آن‌ها قرار گیرید.
اگر می خواهید مردم را رهبری کنید.

یاد بگیرید چگونه از آن‌ها پیروی کنید.
فرزانه بالاتر از دیگران است
در حالی که کسی احساس کوچکی نمی‌کند.
او جلوتر از دیگران است
در حالی که کسی احساس زیردست بودن نمی‌کند.
دنیا از او سپاسگزار است.
با کسی رقابت نمی‌کند
و کسی نیز با او به رقابت نمی‌پردازد.
برخی می‌گویند آموزش‌های من بی‌معنی است.
برخی دیگر آن را رفیع ولی غیرعملی می‌دانند
ولی برای کسانی که به درون نگریسته‌اند.
همین آموزش‌های بی‌معنی, پرمعنی است
و برای کسانی که به آن عمل می‌کنند همین بلندی در عمق جانشان
ریشه می‌گیرد.
من تنها سه چیز را آموزش می‌دهم:
سادگی. شکیبایی و شفقت.
این سه گران‌بهاترین گنج‌ها هستند.
ساده در اعمال و افکار.
به منبع وجود باز می‌گردید.
شکیبا با دوستان و دشمنان هردو.
با همه چیز هماهنگی می یابید.
مهربان با خود
" با همه‌ی موجودات جهان در صلح و آشتی خواهید بود.
بهترین ورزشکار
دوست دارد حریف مقابلش در بهترین وضعیت باشد.
بهترین سردار
به نهن دشمتش رخنه می‌کند.
بهترین تأجر
در خدمت همه‌ی اجتماع است.
بهترین رهبر

پیرو خواست مردم است.
همه این‌ها نشان از برتری رقابت نکردن دارد.
نه این‌که دوست ندارند رقابت کنند
که با روحیه بازیگوشی رقابت می‌کنند.
درست همانند کودکان:
در هماهنگی با تائو.
در میان سرداران مثلی هست که می‌گوید:
قبل از اولین حرکت. بهتراست صبرکنید و خوب اوضاع را بررسی کنید.
قبل از یک متر پیشروی بهتر است هزارمتر عقب نشینی کنید.»
این یعنی پیشروی بدون جلو رفتن
و عقب راندن بدون استفاده از ابزار جنگی.
هیچ شکستی بدتر از دست کم گرفتن دشمنتان نیست.
دست کم گرفتن دشمن یعنی این که تصور کنیم او بد است:
به این ترتیب سه گنج خود را نادیده می گیرید
و به دشمن خویش تبدیل می‌شوید.
وقتی دو نیروی قوی رودرروی هم قرار می‌گیرند.
پیروزی از آن کسی است که می‌داند چگونه تسلیم شود.
آموزش‌های من ساده‌اند.
عمل کردن به آنها راحت است:
با این وجود زیرکی‌تان از آن‌ها سردر نمی‌آورد
و اگر سعی در عمل کردن به آنها کنید. شکست می‌خورید.
آموزش‌های من از جهان‌هم قدیمی‌تر است.
چگونه می توانید معانی آن‌ها را دریابید؟

اگر می خواهید مرا بشناسید.
به عمق دل خود بنگرید.
ندانستن. دانش راستین است.
تلاش برای انباشتن دانش, بیماری است.
ابتدا بدانید که بیمارید.
سپس برای سلامتی کوشش کنید.

فرزانه طبیب خود است.
او خودرا از تمام دانسته‌هایش رها نموده

پس‌در حقیقتیکپارچه و کامل است.
وقتی دیگر به خود اعتماد نداری
به قدرت دل می‌بندی.
فررانه به عقب گام می‌نهد
تا مردم دچار سردرگمی نشوند.
او بدون آموزش دادن آموزش می‌دهد
تا برای مردم چیزی برای یادگرفتن وجود نداشته باشد.
تائو همیشه در آرامش است.
بدون رقابت غلبه می‌کند.
بدون سخن گفتن پاسخ می‌دهد.
بدون فراخوانده شدن حضور می‌یابد
و بی‌نقشه. تکمیل می‌کند.
توری که گسترده جهان را دریر دارد.
با وجود شکاف‌های بزرگ این تور
چیزی نمی‌تواند از آن فرار کند.
اگر بدانید که همه چیز در تغییر است.
به هیچ چیز دل نمی‌بندید.
چیزی نیست که نتوانید بدست آریدش.
سعی در تسلط بر آینده
مانند این است که بخواهید یک شبه استاد نجاری شوید.
وقتی ابزار نجاری را در دست دارید.
ممکن است حتی دستتان را قطع کنید.
وقتی مالیات‌ها زیادند.
مردم گرسته می‌مانند.
وقتی حکومت متخلف است.
مردم روحیه خود را از دست می‌دهند.
به سود مردم عمل کنید.

به آنها اعتماد کنید و تنهایشان بگذارید.
انسان. نرم و لطیف زاده می‌شود
و به هنگام مرگ خشک و سخت می‌شود.
گیاهان هنگامی که سر از خاک بیرون می‌آورند نرم و انعطاف‌پذیرند
و به هنگام مرگ خشک و شکننده.
پس هرکه سخت و خشک است
مرگش نزدیک شده
و هرکه نرم و انعطاف‌پذیر
سرشار از زندگی است.
سخت و خشک می‌شکند.
نرم و انعطاف پذیر باقی می‌ماند.
عملکرد تائو در جهان همانند کشیدن کمان است؛
دو سر کمان به پایین کشیده می‌شود و میانش بالا می‌آید:
از زیاد کم می‌کند و به کم می‌بخشد.
آنان که سعی در تسلط دارند
و برای حفظ قدرت از زور استفاده می‌کنند
و خلاف جهت تائو حرکت می‌کنند.
از کسانی که چیزی ندارند می گیرند
و به کسانی که پیش از اندازه دارند. می‌دهند.
فرزانه بی‌وقفه می‌بخشد
زیرا آنچه دارد بی‌پایان است.
او بدون انتظار عمل می‌کند
و هرگز تصور نمی‌کند بهتر از کسی است.

هیچ چیز در این جهان
چون آب. نرم و انعطاف پذیر نیست.
با این حال برای حل کردن آنچه سخت است
چیز دیگری یارای مقابله با آب را ندارد.
نرمی بر سختی غلبه می‌کند

ولطافت بر خشونت.
همه این را می‌دانند
ولی کمتر کسی به آن عمل می‌کند.
فرزانه هنگام غم. آرام باقی می‌ماند.
بدی به دل او راهی ندارد.

چون کمک کردن را ترک کرده
بزرگ‌ترین کمک مردم است.

کلام حقیقت متناقض به نظر می‌رسد.
شکست یک فرصت است.
اگر دیگری را مقصر بدانی,
پایانی برای مقصر دانستن دیگران وجود نخواهد داشت.
فرزانه به وظایفش عمل می کند
و اشتباهاتش را اصلاح می‌نماید.

او آن‌چه ضروری است را به انجام می‌رساند
و از دیگران چیزی طلب نمی‌کند.
اگر کشوری خردمندانه اداره شود
ساکنانش خوشنود خواهند بود
از دسترنج‌شان لذت می‌برند
و از آن‌جایی که خانه‌هایشان را دوست می‌دارند
علاقه به سقر را از دست می‌دهند.
ممکن است دراین کشور چند وسیله‌ی نلیه و قایق وجود داشته باشد
ولی به جایی نمی‌رود.
ممکن است اتبارهای ادوات جنگی وجود داشته باشد
ولی کسی از آن‌ها استفاده نمی‌کند.
مردم از خوراکشان لذت می‌برند
و از زندگی با خانواده‌هایشان شادند.
تعطیلات را در باغچه‌هایشان سپری می‌کنند

و از کمک به همسایگان خوشنود می‌شوند.
حتی اگر کشوز همسایه به قدری به آن‌ها نزدیک باشد که
صدای خروس‌ها یا پارس سگ‌هایشان را به سادگی بشنوند.
" از این‌که پدون سفر کردن به کشور همسایه در سن پیری بمیرند.

راضی‌اند.
کلام حقیقت عاری از آراستگم
و کلام آراسته از حقیقت خالی است.
خردمندان نیازی نمی‌بینتد تا منظورشان را اثبات کنند:
آنان‌که سعی در اثبات نظرات‌شان دارند از خرد بویی نبرده‌آند.

فرزانه دارایی‌ای ندارد.

هرچه بیشتر به دیگران یاری می‌رساند.
شادتر می‌شود.

هرچه بیشتر به دیگران می‌بخشد.

غنی تر می‌شود.

تائو بی اصرار و پافشاری قوت می‌بخشد.
فرزانه با رهاکردن میل به تسلط, رهبری می‌کند.

.